

ALIMENTAZIONE

10 CONSIGLI PER LA SALUTE DELLA DONNA



Nel mondo ogni 100 donne ci sono 101,8 uomini, in Europa sono più le femmine di maschi, in Italia le donne rappresentano il 51% della popolazione. Nel corso della vita la donna subisce cambiamenti fisiologici durante i quali è necessario prestare una maggiore attenzione ai fabbisogni nutrizionali per mantenere uno stato di benessere e prevenire le malattie. Per esempio:

- **Durante l'accrescimento, il calcio, il fosforo e la vitamina D sono essenziali per lo sviluppo dello scheletro.**
- **Il ciclo mestruale predispone la donna a un'elevata incidenza di anemia sideropenia. Ne soffre il 30,2% delle femmine in età fertile.**
- **La gravidanza determina cambiamenti fisiologici, anatomici, psicologici che richiedono maggiori fabbisogni di macro e micronutrienti ed anche di integratori alimentari.**
- **L'allattamento mette alla prova la salute della mamma che dovrà alimentarsi correttamente per dare al bambino il latte completo di tutti i nutrienti necessari per una corretta crescita del feto.**
- **In pre-menopausa, durante e in post-menopausa il calo degli estrogeni e le conseguenze del processo d'invecchiamento determinano cambiamenti importanti che richiedono nuove abitudini alimentari e stili di vita.**

Accrescimento, ciclo mestruale, gravidanza e menopausa, sono i momenti di cambiamento che vedono la donna affrontare delle vere e proprie epoche della vita.

Nell'attuale società industrializzata la donna, oltre alle modificazioni fisiologiche, ha iniziato ad avere problemi di salute che per secoli sono state prerogative degli uomini, come la ridotta efficienza del sistema cardiovascolare e respiratorio, a causa dell'aumento delle donne fumatrici, dell'inserimento nel mondo del lavoro che ha comportato per la maggioranza delle donne maggiori fatiche e stress psicofisico. L'attuale stile di vita della donna richiede certamente molte attenzioni per migliorare la propria salute intervenendo sugli aspetti modificabili come, fumo, alcol, alimentazione e attività fisica. Una buona idea è applicare questi 10 consigli, utili alle donne che intendono migliorare salute e bellezza.

Mangiare con gusto riducendo le porzioni

Le donne, più o meno a tutte le età, desiderano mantenersi in forma e non aumentare eccessivamente di peso, per motivi soprattutto estetici, pur sapendo che il sovrappeso e l'obesità complicherebbero il loro stato di salute. Le diete eccessivamente restrittive e **“fai da te”** possono però portare a carenze alimentari. Se si ha intenzione di perdere peso è sempre meglio rivolgersi ad uno specialista che stabilirà i giusti obiettivi e consiglierà modifiche alimentari adatte all'età, peso, altezza, distribuzione corporea ed eventuali patologie presenti.

- **Può aiutare il consumo di porzioni più piccole senza eliminare alcun alimento, perché ogni alimento contiene nutrienti differenti. È buona abitudine anche fare 5 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena, spuntini e merende a metà mattina e pomeriggio con, ad esempio, frutta, yogurt, per ridurre il senso di fame ai pasti principali ma anche per mantenere attivo il metabolismo.**

Occorre tenere quindi d'occhio la quantità di calorie che contengono gli alimenti che si mangiano e i loro nutrienti, cercando di rispettare il **bilancio energetico**. È anche utile seguire dei programmi educativi per perdere peso, che non hanno obiettivi clinici, ma possono aiutare a **raggiungere un peso ragionevole**.

Ferro e proteine sempre presenti

Le necessità di questi nutrienti aumentano soprattutto in **gravidanza** e in generale nelle donne in età fertile, che hanno perdite mensili con il ciclo ovarico.

- **Si consiglia quindi di assumere proteine mangiando carne bianca o rossa in almeno 3 porzioni a settimana, e affettati un paio di volte alla settimana, Grana Padano grattugiato (un cucchiaio colmo 10 g) sui primi o sui passati di verdura ogni giorno, ed anche come secondo una porzione da 50 grammi 2-3 volte a settimana per garantirsi il fabbisogno di aminoacidi essenziali tipici del latte di cui questo formaggio è un concentrato.**

Per limitare l'apporto di **grassi** saturi, preferire le carni bianche e magre e gli affettati come bresaola, prosciutto e speck dove le parti grasse (bianche), quando ci sono, sono facilmente asportabili. Tra i secondi piatti, oltre alla carne, è bene mangiare **pesce** e legumi, una porzione come secondo piatto almeno due volte a settimana cadauno. Il pesce è una fonte di omega tre, mentre i legumi (compresa la soia e i suoi derivati), sono fonte di buone proteine, **ferro** e **fibra**. Il ferro è contenuto anche in molte verdure, ma poco biodisponibile, per assorbire il minerale dei vegetali occorre utilizzare anche il limone per il condimento dei nostri contorni perché la **vitamina C** favorisce l'assorbimento del ferro. La carenza di ferro predispone a spossatezza, stanchezza, ma anche a depressione e deflessione dell'umore.

Rinforzare le ossa con i giusti alimenti

Il **calcio** è fondamentale per la salute di ossa e denti, oltre avere un ruolo importante nel funzionamento del cuore e del sistema nervoso. Il fabbisogno di questo minerale aumenta in gravidanza: 1000 mg al giorno contro 800 per l'età adulta femminile. Se la gestante non ne assume la giusta quantità, sia per sé, sia per l'accrescimento dello scheletro del bambino, l'organismo preleverà calcio dalle ossa della donna, che funge da grande magazzino del minerale.

- **Questo prelievo è pericoloso perché diminuisce la densità ossea della mamma rendendo lo scheletro più fragile e incline alle fratture. L'apporto, da alimenti che contengono calcio biodisponibile, deve essere adeguato fin dall'infanzia, come indica anche il Ministero della Salute nelle Linee guida per la prevenzione dell'osteoporosi.**

La massa ossea cresce e arriva al massimo sviluppo fisiologico entro i 18-20 anni, quindi un individuo che non raggiunge un picco ottimale di massa ossea durante l'infanzia e l'adolescenza, avrà una perdita maggiore di massa ossea rispetto alla naturale riduzione fisiologica che generalmente inizia intorno ai 40 anni. Per la donna però, oltre alla naturale riduzione, la perdita di calcio può raggiungere anche il 30% della densità ossea nei primi 30 mesi di **menopausa** a causa della riduzione degli estrogeni, con conseguente accresciuto rischio di sviluppare **osteoporosi**. Si consiglia quindi una porzione di latte o yogurt al giorno, un secondo piatto a base di formaggio un paio di volte alla settimana e l'aggiunta di un cucchiaio colmo di Grana Padano D.O.P. sui primi.

Quest'alimento è il formaggio con la maggiore quantità di calcio (1,165 mg altamente biodisponibile ogni 100 g). 25 g di questo formaggio soddisfano il 33% del fabbisogno giornaliero di calcio nella donna in gravidanza o allattamento e il 37% nelle donne adolescenti e adulte.

Carboidrati: preferire quelli integrali

Molte donne tendono a evitare i **carboidrati**, convinte che siano la causa di un eventuale eccesso di peso e gonfiore addominale, mentre in una dieta bilanciata dovrebbero essere presenti in ogni pasto. Tutti i cereali come: pasta, riso, pane, ma anche farro, orzo e mais, se associati a carne o pesce, latte e derivati, oppure ai legumi, costituiscono un pasto completo per la colazione, il pranzo e la cena oltre che a spuntini e merende.

- **Nell'equilibrata alimentazione ogni giorno si dovrebbero mangiare due porzioni di cereali, 14 a settimana, preferibilmente integrali, o perlomeno 6-7 porzioni dovrebbero essere di alimento integro e non raffinato. I cereali integrali aiutano a incrementare l'apporto di fibra utile per ridurre le calorie introdotte, per saziare ma anche per regolarizzare l'intestino, oltre a più nutrienti rispetto ai raffinati.**

Nel sesso femminile la **stipsi** è molto comune e può peggiorare in gravidanza o dopo la menopausa. Per prevenirla è utile consumare almeno una porzione di verdura a pasto (anche in minestrone), almeno tre frutti al giorno e anche consumare cereali integrali. Il consumo di fibra deve associarsi a una corretta idratazione (almeno 1,5 litri di acqua il giorno).

Scegliere grassi e zuccheri giusti

Le donne che desiderano tenere sotto controllo il proprio peso devono evitare i grassi? No. Devono evitarne l'eccesso. Tra i grassi ci sono quelli essenziali come gli omega 3 fondamentali anche per la salute della donna, i grassi non sono buoni o cattivi, sono tutti utili, compreso il colesterolo che è parte delle membrane cellulari.

- **I grassi non fanno ingrassare come del resto i carboidrati e le proteine, ciò che fa ingrassare sono le quantità eccessive di macronutrienti, cioè mangiare di più di quanto si consumi.**
- **I lipidi dovrebbero rappresentare circa il 25% delle calorie introdotte ogni giorno, una donna quarantenne di 55 kg, alta 165 cm che mediamente introduce 1600 calorie (Kcal) dovrebbe consumare circa 400 Kcal provenienti dai grassi. Considerato che un grammo apporta 9 Kcal, si tratta di 44 g al giorno.**

Tra i lipidi 25 g (5 cucchiaini) dovrebbero essere di olio d'oliva così da garantire anche il fabbisogno di vitamina E, importante per tante funzioni e per la bellezza della pelle. Preferire quindi olio a crudo, da aggiungere alle pietanze col cucchiaino. Gli altri 19 g dovrebbero provenire dal burro crudo 5 g al giorno, ottimo per la vitamina D, gli altri dagli alimenti che li contengono anche quando non si vedono e che si assumono mangiando pesce, carne, latte e latticini, e frutta secca a guscio.

È bene ridurre o evitare di mangiare prodotti industriali nelle cui etichette è indicato "grassi idrogenati" o "olio di palma"; e anche evitare di mangiare frequentemente barrette, merendine, alimenti già pronti e i prodotti dei fast food (definito appunto "junk food", cibo spazzatura) perché generalmente ricco di grassi, sale, o zuccheri.

- **Il consumo abituale ed elevato di questi alimenti è spesso causa di sovrappeso, obesità e patologie cardiovascolari, ed anche portatore di problemi meno gravi, ma antiestetici da vedere, come la ritenzione idrica e la cellulite.**

Gli zuccheri rappresentano la maggiore fonte di energia e sono il carburante del cervello. Occorre introdurre il 58% dell'energia proveniente da carboidrati complessi per il 48% e semplici per il 10% circa dell'energia che introduciamo.

- **Gli zuccheri in eccesso si trasformano in grassi di deposito, che nella donna si concentrano soprattutto sull'addome e sui fianchi (conformazione a pera), e sono causa di molte complicanze salutari oltre che estetiche.**

Occorre quindi fare molta attenzione allo zucchero, in particolare a quello semplice come quello di cucina, o fruttosio, o contenuto nel miele, sciroppi, ecc., che usiamo per dolcificare caffè, tè e tisane: 2 cucchiaini (5 g) di zucchero bianco raffinato apportano 20 Kcal cadauno. Invece, quello nelle bibite zuccherate, che d'estate

beviamo belle fresche e che vanno giù come se niente fosse, quante calorie apporta? In una lattina di cola da 330 ml ci sono 132 Kcal, come in 30 g di salame, stessa cosa dicasi per un'aranciata, limonata o spuma. Quando una donna ha sete, dovrebbe bere solo succhi al 100% di frutta e con essi tanta salute; un frullato o un estratto di 200 g di frutta mista apportano circa 60 Kcal, ma con loro tante vitamine e minerali antiossidanti che combattono i radicali liberi; con un po' ghiaccio dissetano molto di più delle bibite zuccherate. Evitate i centrifugati perché tolgono fibra e vitamine a frutta e verdura.

Frutta e verdura abbondanti

Alcune vitamine sono particolarmente importanti per le donne. Per le donne in gravidanza o che stanno programmando la gravidanza, è importantissimo l'apporto di acido folico, contenuto nelle verdure a foglia verde se mangiate crude perché la vitamina B9 è termosensibile. Soprattutto dopo la menopausa è fondamentale l'apporto di **vitamina D**, per prevenire l'osteoporosi, che con calcio e fosforo rinnova la massa ossea.

La vitamina D è contenuta soprattutto nel pesce, nelle uova e nel latte (e derivati) ma in quantità insufficienti per soddisfare i fabbisogni quotidiani. Fortunatamente la vitamina D si sintetizza nella pelle se esposta ai raggi ultravioletti.

- **La vitamina D svolge funzioni che vanno oltre la salute delle ossa nel periodo della gravidanza e della menopausa: studi scientifici hanno dimostrato che ha proprietà antitumorali, per questo motivo tutti dovrebbero esporsi al sole in ogni stagione, cercando ovviamente di proteggersi nelle ore più calde quanto i raggi ultravioletti sono pericolosi per la pelle.**

A proposito di vitamine, è bene ricordare che la B12, importante per il buon funzionamento del sistema nervoso e della maturazione dei globuli rossi (che nella donna diminuiscono con le mestruazioni), oltre che per il metabolismo di zuccheri e proteine, è contenuta in forma biodisponibile solo nei prodotti animali. Pertanto a coloro che seguono una dieta vegana si consiglia di completare l'alimentazione con integratori di vitamina B12.

Acqua, alleata delle donne

Tante e note sono le proprietà dell'acqua. In particolare bere almeno due litri di acqua al giorno permette alle donne di avere una pelle idratata e luminosa, una corretta funzionalità intestinale, mantenere la concentrazione e controllare meglio il peso. Le calorie sono sempre zero, sia che si tratti di acqua naturale che frizzante, cambia solo il contenuto di anidride carbonica e di sali minerali.

- **La cosa importante dell'acqua è solo l'acqua, la sua capacità di idratare e di favorire l'eliminazione delle scorie azotate (depurazione).**

In alcuni casi possono essere utili i sali minerali disciolti nell'acqua minerale, come quelle ricche di calcio che aiutano a raggiungere il fabbisogno quotidiano di questo minerale, e altre che hanno proprietà contrarie cioè contengono pochi minerali disciolti che possono aiutare, in alcuni casi come **l'ipertensione**, perché povere di sodio.

Cucina che passione

L'equilibrata alimentazione non è una disciplina difficile, ma richiede attenzione nella scelta degli alimenti e nel modo di cucinarli. La donna che voglia affidare la propria salute e bellezza anche all'alimentazione troverà più semplice acquistare il cibo e cucinarlo, invece che comprare cose già pronte o andare in pizzeria e ristorante. Comprare solo ciò che si deve mangiare e cucinarlo in modo semplice e salutare è una regola fondamentale per evitare d'ingrassare. Negli ultimi anni è andato crescendo l'interesse per una cucina salutare, ma nei tanti programmi di cucina che vediamo in TV non c'è ombra di ragionevole buon senso. Le proposte sono quasi sempre esagerate all'insegna del tanto e buono, invece moltissimi piatti gustosi sono tali proprio perché semplici. Cucinare semplice significa distinguere tutti gli alimenti, gli aromi, le spezie e gustare i sapori originali delle materie prime.

- **La cucina al vapore, forno, alla piastra sono quelle che più mantengono integri i nutrienti del cibo. La verdura e la frutta è bene mangiarle in prevalenza crude e utilizzarle in ogni occasione: condimenti fatti di verdure, **riso ai lamponi**, pollo con le mele, pesti di vario genere con frutta secca a guscio.**

Ovviamente la frutta intera, frullata, estratta, cotta, in confettura, macedonia, e nei dolci da forno è sempre il migliore dessert, ma anche merenda e spuntino. Comprare solo quello che si deve mangiare, cucinare in casa in modo semplice, aiuta a controllare, sapere e conoscere, quello che si mangia.

Appena possibile, muoversi

Gli impegni di lavoro, familiari, personali sono tanti e occupano molto del nostro tempo, ma l'attività fisica è fondamentale per il corpo e la mente e non può essere trascurata. Uscire dalla sedentarietà è necessario per la nostra salute, quindi trovare il tempo per fare attività fisica adeguata e in modo continuo è importante quanto il lavoro o lo svago. Diventa quindi necessario trovare il modo di **essere attivi**, sempre.

- **Dovremmo organizzare l'attività e definire degli obiettivi: almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana per guadagnare salute, oppure 300 nel caso in cui l'obiettivo sia tonificare e modellare il corpo.**

Cercare l'attività fisica **nel quotidiano** evitando l'ascensore, fare giardinaggio, camminare per andare al lavoro, possono aiutare a raggiungere l'obiettivo, ma non daranno un grande beneficio alla donna. Invece, oltre all'aspetto fisico, l'attività fisica aiuta moltissimo durante la menopausa, nella preparazione della gravidanza che richiede forza e prestanza fisica, oltre a guadagnare salute e bellezza, ma deve diventare parte della vita della donna.

- **Deve diventare un'abitudine quotidiana, un impegno con se stesse.**

Occorre far propria la convinzione che una vita con meno rischi di contrarre malattie, avere un migliore aspetto fisico, aumentare il buon umore, è possibile con un programma di attività fisica continuativo e fatto con costanza.

Stile di vita anti-aging

L'invecchiamento è un processo fisiologico e inarrestabile, tuttavia ci sono strategie per ridurre gli aspetti estetici e rallentare il processo. In particolare nelle donne la ricerca di ridurre le rughe e mantenersi in forma è uno degli aspetti più ricercati. Sicuramente alimentazione, idratazione e attività fisica giocano un ruolo determinante nel mantenersi giovani e attivi.

- **Ma non dobbiamo dimenticarci di eliminare quei fattori che influiscono negativamente come fumo, alcol e stress.**

Per quest'ultimo motivo, insieme a uno schema alimentare equilibrato e all'esercizio quotidiano, è importante ritagliarsi dei momenti di svago e relax e curare la qualità del proprio sonno, oltre a intraprendere programmi molto utili che aiutano a migliorare il proprio stile di vita e alimentare in senso anti-age. **Prova a fare questo test** .